Lección 7
(5 al 12 de Febrero de 2011)

Esperanza contra la depresión

Dr. Noel José Días da Costa [1]

Objetivo de este estudio: Conocer los recursos divinos para prevenir los problemas emocionales y para contribuir en su tratamiento cuando éstos se manifiesten.

Verdad central: La depresión genera pérdida de esperanza y otras serias molestias. Por eso, al enfrentarla, debemos usar los recursos divinos para fortalecer nuestra comunión espiritual con el Padre.

Introducción

La depresión es un grave problema. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), en el año 2020 la depresión será la mayor causa de mortalidad después de las enfermedades cardíacas.

Los síntomas de la depresión más frecuentes son: baja autoestima, apatía y desinterés por la vida, llanto y falta de decisión. El paciente presenta aumento de la irritabilidad, ataques de ira, sentimientos de frustración, alteraciones del peso y del apetito, alteraciones del sueño, dificultades para concentrarse, pensar, tomar decisiones, y hacer planes; surgen las intenciones suicidas, la pérdida del placer en actividades antes consideradas placenteras, incluyendo la actividad sexual.

Aisladamente, esos síntomas no indican depresión, pero cuando están presentes en gran cantidad y en mucha intensidad, muy probablemente la indiquen. Se estima que el 70 por ciento de los suicidios se deben a la depresión.

[1] Psicólogo y pastor, magister y doctor en Psicología Clínica por la Universidad de San Pablo, y Magister en Teología por el Seminario Adventista Latinoamericano de Teología, sede Universidad Adventista de San Pablo, campus Engenheiro Coelho. Se desempeña como profesor, psicólogo y auxiliar de la Asociación Ministerial en el Centro Universitario Adventista de San Pablo. Está casado con la pedagoga Erenita M. S. da Costa y es padre de Tiago y Ana Cristina.

Muchos confunden la tristeza o lo que denominamos popularmente “bajón” con la depresión. Pero puede presentarse enmascarada con otros síntomas, que necesitan de la experiencia clínica para ser investigados. Puede ser del tipo moderado o grave.

Pero, independientemente de cuál sea, aún cuando la persona esté atravesando alguna otra molestia emocional, tal como una tristeza episódica, puntual, es necesario brindar ayuda. El apoyo de las personas amadas, interesadas en su bienestar es muy importante. Pero también es importante considerar los aspectos espirituales que pueden estar presentes. Dios está más que interesado en ofrecer ayuda a todos, especialmente a aquellos que están sufriendo.

El estudio de la Lección puede esquematizarse en cuatro secciones:

1. Las imágenes mentales distorsionadas y la depresión.
2. Las enfermedades físicas y la depresión.
3. El alivio divino para la depresión.
4. La restauración de la esperanza.

Las imágenes mentales distorsionadas y la depresión

Comentar con la clase:

1. Alguna vez, ¿has quedado muy decepcionado contigo mismo/a por algo que hayas hecho o dejado de hacer, sintiendo profunda tristeza, a punto tal de continuar pensando en eso durante mucho tiempo?

2. ¿Recuerdas cómo fue posible resolver el problema?

David pasó por algo parecido. Las persecuciones injustas que él sufrió y los pecados que cometió parecían no poder escapar de su mente. Era como si una película pasara delante de él, quitándole paz, recordándole a cada momento su culpa. Esto es denominado por la Psicología cognitiva-conductual como pensamiento negativo automático. Una forma de manejarlo es utilizar pensamientos alternativos, desviando el foco del problema hacia su solución. Haciendo eso fue que David logró superar sus conflictos.

Veamos en el Salmo 42 la experiencia de David y cómo podemos extraer de él orientaciones para producir nuevas imágenes mentales, nutriendo con la fe las promesas divinas:

a. *Reconocimiento de la real condición (versículos 2-4):* Sólo lograremos reaccionar y superar la depresión cuando admitamos el problema

b. *Apertura del corazón a Dios expresando los sentimientos (versículos 5 y 7):* David le contó a Dios sus sentimientos. Podemos ir a Dios, pues Él prometió que estará siempre con aquellos que le invocaren (2 Crónicas 20:17; Mateo 28:20).

c. *Declaración ante uno mismo y otros de las promesas de Dios (versículos 5b, 8, 11):* David parece estar conversando consigo mismo, reafirmando así su esperanza. Cuando surgen pensamientos de derrota y fracaso, la persona con depresión necesita hacer lo mismo. David declaró: “Espera en Dios, porque aún he de alabarle. ¡Mi Salvador y mi Dios!” (Salmo 41:11).

Las enfermedades físicas y la depresión

Las investigaciones informan que aproximadamente el 70 por ciento de las enfermedades incluyen síntomas depresivos. Ezequías pasó por esa experiencia, tal como se relata en Isaías 38. Llegó a exclamar: “Señor, violencia padezco, ¡fortaléceme!” (versículo 14). El auxilio espiritual es fundamental para que la persona enferma supere la depresión.

Comentar con la clase

1. ¿Has tenido que enfrentar una situación para la que no parecía haber esperanza? ¿Qué aliento puedes obtener al recordar las promesas de Dios?

El alivio divino para la depresión

En el Salmo 39 y en Salmo 55:17, una vez más vemos la importancia de declararle a Dios nuestras aflicciones, confiando en su cuidado por nosotros. Elena G. de White afirma: “¡Oh, cuán privilegiados somos porque podemos venir a Jesús tal como somos y podemos descansar en su amor! No tenemos esperanza fuera de Jesús. Sólo él puede tomarnos con su mano y sacarnos de las profundidades del desánimo y la impotencia para colocar nuestros pies sobre la Roca” [*A fin de conocerle*, p. 82].

Comentar con la clase:

1. ¿Qué podríamos hacer por alguien que se encontrara necesitado de esa clase de alivio?

La restauración de la esperanza

Cada situación es única y particular, pero la depresión –a veces– está determinada o agravada por las fallas y errores cometidos. El recuerdo de sus pecados hizo sufrir mucho a David hasta el momento en que los confesó (Salmo 32:5-7). La certeza del perdón divino debe basarse en la Palabra de Dios y no en los sentimientos. Cuando una persona está deprimida, es común que no se sienta perdonada, aún después de haber confesado los pecados a Dios. Entonces es necesario que creer que “si confesamos nuestros pecados, Dios es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de todo mal” (1 Juan 1:9).

Conclusión

En las situaciones angustiantes de la vida, es necesario recordar siempre que Dios nos ofrece la esperanza de una liberación completa. Si no la obtenemos en este mundo, ciertamente la obtendremos en el porvenir. Miqueas declaró: “Pero yo al Señor miraré, esperará al Dios de mi salvación, mi Dios me oirá” (Miqueas 7:7).



Dr. Noel José Días da Costa
Doctor en Psicología Clínica
Profesor
Univ. Adventista de San Pablo

Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática